外来診療担当医表　野上病院

平成30年7月1日より

		月	火	水	木	金	土	日
総合診療科	9：00～12：00	中尾		中尾				
内科	9：00～12：00	玉置	上野・山﨑 玉置	石橋	玉置	玉置 上野・有安	上野・山﨑	
	10：30～12：00		玉置 ※第2・4週					
	14：00～16：00			石橋		有安		
	14：00～17：00	上野	玉置		武田・大野（基）	生駒		
循環器内科	14：00～17：00	葭川	黒井 ※受付16:30まで	嶋村 ※受付16:30まで				
呼吸器内科	9：00～12：00						久米（第1・3週）	
外科 消化器外科	9：00～12：00	金川・藤	小畑	野上（浩）	金川 藤・河本	野上（浩）	小畑	
	10：00～12：00			外科医師 （第2・4週）				
	14：00～16：00	手術			手術	小畑		
	14：00～17：00		金川					
	16：00～17：00					野上（浩） （第4週以外）		
肛門科	9：00～12：00	金川			金川			
	14：00～17：00		金川					
プラセンタ	9：00～12：00	金川			金川			
	14：00～17：00		金川					
眼科	9：00～12：00	戒田・谷口	戒田 谷口（手術）	戒田・谷口	戒田・谷口	戒田 谷口（手術）	日赤	
	14：00～17：00	戒田・谷口	谷口 戒田（手術）		谷口	谷口 戒田（手術）		
耳鼻いんこう科	9：00～12：00				森中 ※受付11:30まで	箕輪（第1・3・5週） 横山（第2・4週）	横山（第1・3週） 箕輪（第2週）	
	14：00～16：30	箕輪						
	16：00～17：00							
皮膚科	9：00～12：00	池田（第1・3・5週） 三木田（第2・4週）		濱本 ※受付11:00まで		西口		松中（第1週）
	9：00～11：30						稲葉（第2・4週） 原（知）（1・5週）川口（3週）	
泌尿器科	9：00～12：00		梅原	上門 ※受付11:30まで	梅原		上門（第2・4週） ※受付11:30まで	
	10：00～12：00	吉川				岩橋		
	14：00～17：00				梅原	梅原		
脳神経外科	9：30～12：00						出原（第1週） 宗田（第2週） 菱川（第3週） 石田（第4週）	
	14：00～17：00			藪内				
リウマチ科	14：00～16：00	西村（第1・2・5週）						
リハビリテーション科	9：00～12：00	上野	藤	中尾	平野	小畑	玉置	

専門外来	プラセンタ外来	肛門外来	リウマチ外来	糖尿病外来	甲状腺外来	肝臓外来	膠原病外来 腎臓（人工透析）外来	呼吸器外来
	金川 月・木曜日午前 火曜日午後	金川 月・木曜日午前 火曜日午後	西村 月曜日午後 （第1・2・5週）	石橋・有安 水・金曜日	有安 金曜日	武田 木曜日午後	大野（基）・生駒 木・金曜日午後	久米 第1・3土曜日

※すべての科目で予約制となりました。※診察時間等の変更等もありますので、ご確認下さい。

のがみ泉州リハビリテーションクリニック		月	火	水	木	金	土	日
整形外科	9：00～12：00	野上倫昭 野上雅史	整形医師 装具 野上倫昭	野上倫昭	整形医師	野上倫昭 野上雅史	田中（第1・3・5週） 濱（第2・4週）	
	16：30～19：00	野上倫昭						
	17：00～19：00			西村		野上雅史		
内科	9：00～12：00					大野（基） （プール検診）		
	16：30～19：00	大野（基）				大野（基）		
リハビリ	9：00～12：00	○	○	○	○	○	○	
	14：00～15：30	物療	物療	物療	物療	物療		
	17：00～19：00	物療		物療		物療		

すこやかニュース

第48号
－発　行－
2018年7月
－編　集－
野上病院
院内新聞委員
泉南市樽井1-2-5
TEL　072-484-0007

脱水症と脳梗塞の関係性

暑さが本番を迎えるこれからの時期、熱中症とともに脳梗塞への注意が必要です。脳の血管障害は寒い冬場に発症しやすい印象があるものの脳梗塞に限って言うと、実は夏場に多発し、冬よりも患者数が多いというデータもあります。

梅雨時から夏場にかけては気温や湿度が高く、汗をかきやすいため、それに相当する水分を取っていないと脱水症状になり、血栓ができやすくなります。特に高齢者は脱水症状を感じにくくなっていますので、喉が渇いていなくても定期的に水分を補給するなど注意が必要です。

脳梗塞を防ぐには日頃の生活習慣の改善が大切で、脂肪分控えめの食事、適度な運動を心掛け、喫煙、過度の飲酒は避け、肥満、高血圧、糖尿病、不整脈（心房細動）、高コレステロール血症にならないようにしましょう。

水分不足にならないための予防法

- 時間を決めて小まめに水分補給
- 就寝前、起床後にコップ1杯の水を
- お酒の飲み過ぎは禁物
- 空調で室温や湿度をコントロール

◆最近はジムで体を鍛えたり、ジョギングや自転車などハードなスポーツが流行しています。夏に限らずこうした激しい運動や無理な減量をすると、脱水症状になっていたことに気付かず脳梗塞を発症してしまう可能性も十分考えられます。脱水による脳梗塞はきちんとした知識があれば防ぐことができる病気です。汗を多量にかくスポーツや仕事をしている人などは、健康だからと過信せず、熱中症と共に脳梗塞の危険性をよく理解し、小まめな水分補給を怠らないようにしてください。

こんな兆候が１つでもあったら、すぐ救急車を！

- 片側の目が見えにくくなる。物が二重に見える。
- 顔の片側が下がり、ゆがんでいる。
  （歯を見せるように笑い、片方がゆがむと危険）
- 片側の手足に力が入らない。体の半分がしびれる。
  （両腕を水平に上げて、片方が下がるようなら危険）
- ろれつが回らなくなり、言葉が出にくくなる

☆脳梗塞の治療は時間との勝負です。このような脳梗塞の兆候を知っておき、おかしいと思ったらすぐに救急車で医療機関を受診して下さい。

放射線部　西田　昌弘
（参考文献：ティーペック株式会社）

夏バテを防ぐ食事について

暑い日が続くと食欲が落ちたり、だるくなったり、睡眠不足になったりと、夏バテの症状が出てきます。そこで、夏バテ予防に効果的な食事について紹介します！

☆3食バランスよく食べる事が大切！

暑いからと、冷たいものや、そうめんなどあっさりした食べ物で済ませていませんか？それでは栄養のバランスが偏ってしまいます。ご飯やパンなどの主食とともにお肉や魚、卵、大豆製品などのたんぱく質やビタミンCの多い野菜を摂って、バランスのいい食生活を送りましょう！また、やまいも、納豆、オクラ、なめこなどのネバネバしたものは、胃粘膜を保護し、胃腸を守ります。梅やレモン、酢などの酸味の食材は食欲を増進させ、疲労回復にもなるので、どちらも夏バテ予防には効果的です！

☆その他の夏バテ予防に効果的な食べ物

疲労回復　**[ビタミンB・良質たんぱく質]**
豚肉／うなぎ／カツオ／卵／大豆／玄米／モロヘイヤ／ゴマ　など

疲労回復効果を高める
にんにく／ねぎ／玉ねぎ／ニラ／らっきょう　など

免疫力を高める　**[ビタミンC]**
トマト／ゴーヤ／レモン／大葉／キウイフルーツ　など

無理をして全ての食材を食べる必要はありません。普段の食事に少しずつでも取り入れ、早めの予防で夏バテ知らずの気持ちいい夏を過ごしましょう！

栄養管理部　福岡

これからの季節、熱中症に注意して

熱中症の原因と、その予防法はご存知ですか?

高温環境や運動で体温が上昇すると、体は末梢の皮膚血管を拡張し、血液を流して熱を放散させ、発汗量を増やし、汗の気化熱によって体温を下げようとします。
そのため体の水分が不足し、さらに発汗がなければ体温の上昇を抑えることができないため、体は内臓に流れる血液を減らして皮膚に優先的に血液を流し、汗を出そうとします。そして臓器の循環血液量は減少し、臓器の機能障害をきたします。
やがて体温調節機能を失い、熱で細胞は破壊され、悪化し最悪の場合、死にいたることもあります。
熱中症には、さまざまな症状があり、重症度が異なります。内容は表を参考にして下さい。

分　類	重症度	症　　状
Ⅰ度	軽症 現場での応急処置が可能	めまい、失神、筋肉痛、筋肉の硬直（こむら返り） 大量の発汗
Ⅱ度	中等度症 病院への搬送が必要	頭痛、気分の不快、吐き気、嘔吐 力が入らない、体がぐったりする
Ⅲ度	重症 入院・集中治療の必要	意識がなくなる、けいれん、歩けない 刺激への反応がおかしい、高体温

熱中症が疑われる人を見かけた時は？

1⇒ すぐに風通しのいい日陰やクーラーなどが効いている室内など、涼しい場所へ移す。

2⇒ 衣類を緩め、体に水をかけたり、ぬれタオルをあてて扇いだりするなどして、体から熱を放散させ冷やす。

3⇒ 冷たい水を与え、たくさん汗をかいた場合は、スポーツドリンクや塩あめなどにより塩分も補給する。

4⇒ 自分の力で水分の摂取が出来ない場合や、意識障害が見られたときは、症状が重くなっているため、すぐに病院に搬送する。

熱中症は予防が大切

熱中症は命に係る病気ですが、予防法を知っていれば防ぐことが出来ます。
熱中症を防ぐために、日常生活の中で、次のような事に気をつけましょう。

❶暑さを避ける

屋外では、日陰を選んで歩いたり、日傘をさす、帽子をかぶるなどの対策をしましょう。また屋内での熱中症を防ぐため、扇風機やエアコンを適切に（設定温度28度以下、湿度60%以下）使い、すだれやカーテンで直射日光を防ぐなどして暑さを避けましょう。

❷服装を工夫する

汗を吸収してくれる吸水性に優れた素材の服や下着を着ましょう。
太陽光の下では熱を吸収して熱くなる黒色型の衣類は避けましょう。

❸こまめに水分補給する

たくさん汗をかいた時は、スポーツドリンクや塩あめなどで水分と共に塩分も補給しましょう。なお、アルコールは尿の量を増やし体内の水分を排出してしまうため、ビールなどで水分補給は出来ません。

❹急に暑くなる日に注意する

体がまだ暑さに慣れていない時は、暑い日に熱中症が起きやすくなります。暑さには徐々に慣れるようにしましょう。

❺暑さに備えた体作りをする。

日頃からウォーキングなどで汗をかく習慣を身につけておくと、夏の暑さにも対抗しやすくなり、熱中症にもなりにくくなります。

❻個人の情報を考慮する

熱中症の発生には、その日の体調が影響します。前の晩に深酒したり、朝食を抜いたりした状態で暑い環境に行くのは避けましょう。
風邪などで発熱している人や下痢などで脱水症状の人、小さい子供や高齢者、肥満の人、心肺機能や腎機能が低下している人などは熱中症を起こしやすいので、暑い場所での運動や作業を考慮する必要があります。

❼集団活動の場では、お互いに配慮する。

暑い場所での作業や運動は、こまめに休憩したり、1人当たりの作業時間を短くしましょう。活動後には涼しい環境で安静にし、体温を効果的に下げる工夫をしましょう。

放射線部　西田　昌弘　（参考文献：内閣府大臣官房政府広報室）

風邪に抗生物質は要らない？

今回から薬に関した身近な話題を連載させて頂くことになりました薬剤部の中村です。何かお尋ねになりたい時はいつでもご相談に乗らせていただきます。よろしくお願いします。

さて、風邪（急性上気道炎）にかかると抗生物質が治してくれると思われている方が多いと思います。実はアメリカ内科学会や疾病管理センターが提案しているのは風邪でも、肺炎が疑われる場合、A群溶連菌感染、治らない急性副鼻腔炎の3パターンの時に抗生物質が有効であると言われています。

風邪の症状を緩和する薬、咳止め、痰を出しやすくする薬、鼻詰まりを解消する薬、息を吸いやすくする薬などは有効です。発熱は無理に抑えると風邪を長期化させることもあります。したがって、38.5℃以上（平熱から2℃以上）になれば解熱剤を飲むとよいでしょう。不要な抗生物質は腸内での菌のバランスが崩れ、善玉菌を殺してしまう場合があります。悪玉菌が多くなったり、耐性菌（ある確率で抗生物質の効かない菌）が生じる場合もあります。

風邪は十分な休養と栄養、睡眠によって自分自身の免疫で治すことが一番の治療法です。風邪を引いて「少しおかしいな」と思えば病院を受診してください。

薬剤部　中村　誓志